

～マインドフルネスの技法を用いた認知行動療法的アプローチ／体験を通じて理解する～

## 認知行動療法ワークショップ開催のご案内

マインドフルネスは東洋に起源を持つ瞑想法を基にした「こころの在り方」の練習法です。近年、認知行動療法の考え方の中で再評価され、その有用性や脳科学的な検証の成果から、現在最も注目されている概念・技法の一つと言えます。

静岡認知行動療法研究会でもリクエストが多かったことから、今回、医療機関やカウンセリング現場で実践を重ねてきた藤田貴士先生をお招きして、体験型のワークショップを開催する運びとなりました。皆さまのご参加をお待ちしております。

<開催日時> **2015年4月11日(土)** 10:00～16:00 (受付開始9:45)

<会場> 静岡市産学交流センター 7階 小会議室1・2 (静岡市葵区御幸町 3-21/JR 静岡駅北口徒歩 7分)

<定員> 25名(先着順とさせていただきます)

<対象> 対人援助職の方(カウンセラー、看護師、保健師、医師等)

<参加費> 16,200円(受講料 15,000円+消費税 1,200円)

<講師> **藤田 貴士** (TS カウンセリング・オフィス 認知行動療法センター マインドフルネス・ラボ 集団精神療法士)

精神科クリニックにおける心理カウンセラーを経て、現在は東京都三鷹市において TS カウンセリング・オフィス認知行動療法センターにて個人カウンセリングを実施。また愛知県の犬山病院においてマインドフルネスを中核に置いたグループ療法に従事している。

<プログラム概要>

1、マインドフルネスを取り入れた経緯

2、マインドフルネスとは何か？

3、体験を通じて理解を深める I

4、体験を通じて理解を深める II

5、実践事例紹介 ※内容は一部変更になる場合があります。

※マインドフルネスの定義 (日本マインドフルネス学会ホームページより)

“今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること”

※参考図書「マインドフルネス認知療法～うつ病を予防する新しいアプローチ(北大路書房)」

<主催> 株式会社フジEAPセンター EAP 事業部

〒420-0858 静岡市葵区伝馬町 9-14 桜館ビル 3階

TEL:054-251-6500 FAX:054-251-6501 担当:落合

URL:<http://www.fujieap.com> Email:[info@fujieap.com](mailto:info@fujieap.com)

**Fuji  
EAP Center**

We will provide  
professional EAP service



<申込方法> 必要事項を記入の上、FAXまたはメールでお送り下さい。申込書を受領後、受講票と振込先をご案内致します。

ワークショップ申込書 FAX番号 ⇒ 054-251-6501

送付日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

参加者	(氏名／漢字) (所属組織)	(氏名／ふりがな) (職業)
住所	(郵便番号)〒	(住所)
連絡先	(携帯電話)	
Eメール アドレス	@	* 大きくはつきりとお書き下さい。

<セミナー申込書の個人情報の取り扱い> 当社は、収集した個人情報を以下の利用目的以外には使用しません。

1、当セミナーの実施運営のため 2、当社開催のセミナーなどのご案内

個人情報の提供は任意です。但し、ご提供いただけない場合、当セミナーへの申込受付が行えないことがあります。

当社の個人情報保護方針は右記 URL を参照願います。<http://www.fujieap.com/privacy/privacy.html>

株式会社フジEAPセンター 個人情報保護管理者 坂部善久 電話/054-251-6500 [Eメール/privacy@fujieap.com](mailto:メール/privacy@fujieap.com)